

**S.O.S. PIERWSZE KROKI
5-MINUTOWY RESET
DLA REAKTYWNEGO
PSA**



S.O.S. PIERWSZE KROKI

5-minutowy Reset dla Reaktywnego Psa

Natychmiastowa pomoc gdy Twój pies traci kontrolę

3 techniki awaryjne, które działają w każdej sytuacji

Drogi Opiekunie Reaktywnego Psa,

Wiem, że znasz to uczucie...

Spacer, który miał być przyjemny, zamienia się w koszmar. Twój pies widzi innego psa, samochód, rowerzystę czy obcą osobę i... **EKSPLODUJE**. Szarpie smyczą, szczeka jak opętany, rzuca się, a Ty czujesz, że tracisz kontrolę.

Ludzie patrzą. Oceniają. Niektórzy komentują. A Ty chcesz tylko, żeby to się skończyło.

Ten mini-poradnik to Twoja "apteczka pierwszej pomocy" na takie sytuacje.

Znajdziesz tu **3 sprawdzone techniki**, które możesz zastosować **NATYCHMIAST** – w trakcie reakcji, tuż po niej lub gdy widzisz, że zaraz się zacznie.

Każda z nich działa na innej zasadzie, więc jeśli jedna nie zadziała w danej sytuacji – masz jeszcze dwie w zapasie.

Pamiętaj: to nie jest pełne rozwiązanie problemu reaktywności. To "gaśnica", która pomoże Ci ugasić emocjonalny pożar. Pełna praca nad reaktywnością wymaga czasu, systematyczności i odpowiedniego programu treningowego.

Ale teraz... skupmy się na tym, co możesz zrobić **JUŻ DZIŚ**.

TECHNIKA #1: MROŻENIE EMOCJI

Gdy Twój pies zaczyna reagować na innego psa, samochód czy człowieka...

KROK 1: STOP! 🖐️

Zatrzymaj się natychmiast. **NIE** ciągnij psa. **NIE** krzycz. **NIE** szarp smyczą. Po prostu stój jak posąg. Twoje ciało staje się "kotwicą" dla psa.

KROK 2: ODDECH 🫁

Weź **3 głębokie, powolne oddechy**. Brzmi banalnie? Może. Ale Twój pies wyczuwa każde napięcie w Twoim ciele. Gdy Ty się uspokoisz, on też ma szansę zwolnić.

Licz w głowie: *Wdech... 2... 3... 4... Wydech... 2... 3... 4...*

KROK 3: CZEKAJ 🕒

Trzymaj smycz **luźno** (ale pewnie). Czekaj, aż pies przestanie ciągnąć. To może trwać 30 sekund. Może 2 minuty. **Bądź cierpliwy**. To kluczowy moment – nie poddawaj się!

KROK 4: NAGRODA 🎁

Moment, gdy pies rozluźni smycz = **NATYCHMIASTOWY SMAKOŁYK!** Nawet jeśli to trwało tylko sekundę. Nagradzasz moment spokoju, nie całe zachowanie.

KROK 5: ZAWRÓĆ ↩️

Spokojnie zawróć w przeciwnym kierunku. To **NIE** jest kara! To reset – jak restart komputera, który się zawiesił.

⚡ DLACZEGO TO DZIAŁA?

Przerywasz spiralę pobudzenia **ZANIM** pies przekroczy próg emocji. To jak wyciągnięcie wtyczki z gniazdka – natychmiastowy reset układu nerwowego.

TECHNIKA #2: ODDECHOWA SYNCHRONIZACJA

Gdy pies jest pobudzony w domu (szczeka na dźwięki, biega w kółko, nie może się uspokoić)...

KROK 1: USIĄDŹ OBOK PSA 🪑

Usiądź na podłodze lub na kanapie **NA POZIOMIE PSA**. Nie stój nad nim – to może go dodatkowo stresować.

KROK 2: DOTKNIJ DELIKATNIE 🤚

Położ rękę na boku psa – tam, gdzie czujesz jego oddech. **Delikatnie**, bez naciskania. Jeśli pies się oddala, nie goń go. Poczekaj, aż sam przyjdzie.

KROK 3: TECHNIKA 4-7-8 🧘

Zacznij oddychać według schematu:

- Wdech przez nos licząc do 4
- Zatrzymaj oddech licząc do 7
- Wydech przez usta licząc do 8 (z dźwiękiem "sssss" lub "fffff")

KROK 4: POWTÓRZ 4 RAZY ↺

Wykonaj całą sekwencję **4 razy**. Większość psów zaczyna się uspokajać już po 2-3 cyklach.

KROK 5: CICHA POCHWAŁA 🐾

Gdy pies się uspokoi, **NIE** ekscytuj go nagrodą! Spokojnie, cicho powiedz "dobry pies" i daj mu delikatnie smakołyk. Zachowaj spokojną energię.

⚡ DLACZEGO TO DZIAŁA?

Psy są mistrzami synchronizacji. Gdy Ty zwalniasz oddech, Twój pies automatycznie dopasowuje swój rytm. To jak "zarażanie" spokojem – ale w pozytywnym sensie!

TECHNIKA #3: AWARYJNE PRZEKIEROWANIE UWAGI

Gdy inne metody zawodzą lub gdy musisz działać BŁYSKAWICZNIE...

PRZYGOTOWANIE (zrób to WCZEŚNIEJ)

Ta technika wymaga, żeby Twój pies znał 3 proste komendy:

- **"Dotknij"** – pies dotyka nosem Twojej dłoni
- **"Siad"** – klasyczne siad
- **"Patrz"** – kontakt wzrokowy

Jeśli pies ich nie zna – naucz go w domu, w spokoju. To zajmie 2-3 dni.

SEKWENCJA AWARYJNEGO RESETU:

1. Gdy widzisz trigger (ale pies jeszcze nie eksplodował):

Natychmiast wydaj komendę **"DOTKNIJ!"** energicznie, ale nie krzykiem.

2. Gdy pies dotknie Twojej dłoni:

Od razu **"SIAD!"**

3. Gdy pies usiądzie:

Spokojnie **"PATRZ"** i trzymaj kontakt wzrokowy 3 sekundy.

4. NAGRODA!

Daj **3-4 małe smakołyki** jeden po drugim (nie wszystkie naraz).

DLACZEGO TO DZIAŁA?

Sekwencja 3 prostych zadań **"zajmuje" mózg psa** czymś innym niż trigger. To jak przełączenie kanału w telewizorze – nagle pies skupia się na Tobie, a nie na tym, co go denerwuje.

BONUS: Mapa Triggerów Twojego Psa 🗺️

Użyj tej tabeli, aby zidentyfikować, co dokładnie wyzwała reakcje u Twojego psa. Im lepiej poznasz trigger, tym skuteczniej będziesz mógł im zapobiegać!

TRIGGER	POZIOM REAKCJI (1-10)	ODLEGŁOŚĆ KRYTYCZNA
<i>Inne psy</i>		
<i>Samochody</i>		
<i>Rowerzyści</i>		
<i>Obcy ludzie</i>		
<i>Dźwięki (huki)</i>		

Wskazówka: Zanotuj, w jakiej odległości od triggera pies zaczyna reagować. To Twoja "strefa bezpieczeństwa" – zawsze staraj się zatrzymać PRZED tą linią!